

Congee mit Bai He (C16)

Besänftigt den Shen und befeuchtet die Lunge

Stand 12.09.2019

Zutaten

60 g	Rundkornreis
30 g	Mandeln (evtl. gehackt)
1/3	der Kräutermischung C16
500 ml	Wasser
1 - 2	Birnen (ca. 250 g)
5 g	Butter
	portionsweise frische Bio-Mandarinenschale

Zubereitung

- Reis, Mandeln und 1/3 der Kräutermischung im Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf garen.
- Birne in grobe Stücke schneiden und nach ca. 10 Minuten zum Reis geben. Nicht rühren.
- Weitere 10 Minutengaren.
- Ergibt 3 Portionen. Die Mandarinenschale in feine Streifen schneiden und portionsweise mit der Butter zufügen.

Wichtige Hinweise vor der Zubereitung

*Congee C16

Bai he, Long yan rou

Kontraindikation

Neigung zu Diarrhö, Nässe-Schleimakkumulation, Kälte, Husten durch Wind-Kälte

Das Congee ist eine Erweiterung des Rezepts Yuan Rou Bai He Zhou von B. Flaws.